

学会・研究会が目白押し

第11回新潟睡眠呼吸障害研究会

来る10月11日に新潟大学新潟医療人育成センター大講義室にて開催されます。特別講演は伊藤洋教授（東京慈恵会医科大学葛飾医療センター）病院長、日本睡眠学会理事長）です。（医療関係者のみ）

第13回日本睡眠科医学会

来る11月8、9日に日本大学会館（東京）にて開催されます。（医療関係者のみ）

第52回睡眠呼吸障害研究会

来る2月14日にベルサール九段（東京）にて開催されます。特別講演は当センターの河野正己教授です。（医療関係者のみ）

この学会でお役に立つ情報がありましたら報告します。

祝 睡眠健康指導士合格

ぐっすりーぷの熊倉あき編集長が(社)日本睡眠教育機構が行う睡眠健康指導士の試験に見事に合格しました。

ぐっすりーぷ

Vol.5 No.10
SAS支援会

〒950-0962
新潟市中央区出来島2
ととや内
電話025-285-2133

いびき症 三兄弟⑥ オーラップの巻

皆さんはオーラップという道具をご存知ですか？オーラップとは下顎を前に固定する「いびき防止用のマウスピース」で、専門的にはOral Applianceと言い、オーラップ(ORAP)の愛称で親しまれております。下顎が前に出ると気道が広がって呼吸がしやすいいびきをかきにくくなりますので、オーラップはいびき症全般に用いられます。また、シーパップとの併用によってシーパップの欠点を補いより使いやすくなることができます。

さて、SR(エス・アールアカデミージャパン)の美人レポーターさん、今回はオーラップについていびき症三兄弟さんに伺って下さい。

2面 1面
「学会・研究会が目白押し」
「いびき症」三兄弟 オーラップの巻
「寝具で快眠」敷布団の巻
「気になる医療ニュース」

連載「いびき症 三兄弟」 原作 河野正己

オーラップの巻 その一



今月の気になる医療ニュース

熊倉ちあき

アメリカ・小児科学会は青少年の睡眠不足解消のため中学高校の始業開始時刻の遅延を推奨。米国の高校は40%が8時前に始業、7時45分前に始業する中学校もあるとのこと。学生の睡眠不足はもちろんのこと、保護者の起床時間も気になるようです。

- 437. 「危険運転」初の判決 てんかん発症、人身事故 札幌地裁
- 438. 「負担増やむげなし」30%に 厚労省、高齢期の意識調査
- 439. 【新潟】県央基幹病院 燕三条駅周辺で建設
- 440. 100歳以上20年で10倍・51年前153人
- 441. アルツハイマーやパーキンソン病の検査費、日本人は負担嫌い?
- 442. ブラ着用、乳癌リスクと無関係
- 443. 英語は算数に不向き? 日中など有利と米紙
- 444. 下肢静脈瘤「肥満」で立ち仕事リスク3倍
- 445. 減量手術でアルツリスク軽減か、手術で肥満者の認知機能向上
- 446. 攻撃的な性質、生まれつき チンパンジー、京大解剖。
- 447. 高齢者の嚥下障害、80%で要治療
- 448. 高齢女性でも身体活動で心筋細動減少
- 449. 高齢理由の不起訴は不当 追突事故で富山検審
- 450. 神経障害性の痛み治療薬「リリカ」に重い副作用
- 451. 人工甘味料で代謝異常 腸内細菌のバランス崩す
- 452. 青少年の体内リズムに合わせ始業時間変更を提言
- 453. 唾液中の蛋白質減少、自律神経に乱れ 更年期女性で身体不調
- 454. 大学医学部新設、喜ぶ人はおろしではない 重大理由
- 455. 男性で7つ7分の1に 趣味で役割担う高齢者
- 456. 糖尿病新薬で脳梗塞12例、使用注意呼びかけ
- 457. 入院中へ心拍測定 シート状のセンサー開発
- 458. 背中側から心拍測定 シート状のセンサー開発
- 459. 肥満の神経ブロック、減量成功も目標未達
- 460. 肥満児の肥満、認識できない 親増加
- 461. 避難所に二段ボール製簡易ベッド
- 462. 不眠で脳容積減少が加速 睡眠障害と脳容積の関連
- 463. 防水スプレー吸入事故急増 中毒センター注意呼び掛け

寝具で快眠／敷布団の巻

熊倉ちあき

今月は、オーダー敷布団のお話です。前号に引き続きご協力戴いたのは『じぶんまくら』さん。

福井店長 (F) 「今敷かれていますお布団、表面がキューブ状に分かれていますでしょうか?これには意味があるんですよ。体には凹凸があるので通常は同じ箇所ばかり圧力がかかる。それを表面をキューブ状にする事で、体圧を分散させます。体の凹んでいる部分にもフィットし、しっかりと支えて、体への負担を和らげます。元々褥瘡対策の為に開発されたんです。」

「やさしさから生まれた商品ですね。私はむくみが気になりいつもは足を高くして寝ているんです」

F 「極端に高いのは良くないですね。膝、足首部分にサポートパットを入れましょう。パットの厚さは1cmから御用意します。さあ、いかが?」

「下から支えられている感じが心地良いですよ」

F 「熊倉さんにピッタリの『じぶん敷ふとん』の誕生です!銀イオンによる抗菌・防臭加工を施していますし、通気性もバツチリですので天日干しの上も快眠への近道かもしれません。」

福井店長さん、ありがとうございました。今回お邪魔した『じぶんまくら』さんは『株式会社タナカふとんサービス』さんのグループ店との事。明治8年創業、百十年の歴史ありです。毎日の大切な眠り、信頼できる寝具にサポートしてもらおうのも快眠への近道かもしれません。」

編集後記

本睡眠教育機構の睡眠健康指導士初級に合格しました。正しい睡眠の知識を学習し、地域で普及啓発する事を目的とする資格です。

試験勉強中に紅葉が各地で始まりまりました。今年は涼しくなるまであつというまでした。病院のツタも早々に紅くなり始めたようです。弥彦山、苗名滝、中野邸…新潟はこれからが見頃ですね。

誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぷ」は病院にて無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼って宛名を書いた封筒をご用意ください。

会員の声を募集中
「ぐっすりーぷ」へ
のご意見やご要望を
お寄せください。

メールでの連絡は
totoya3@po.next.ne.jp

Many thanks to all our sponsors

こうの 歯科
歯科・口腔外科
河野美砂子
中央区西堀通5
025-226-6050

恩田 クリニック
心療内科・内科
恩田 晃
柏崎市東本町1
0257-21-6788

古町心療 クリニック
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区古町通5
025-224-7771

患者さんの Quality of Life の向上がテイジンの理念です。
TEIJIN 東人ファーマ株式会社

医療機器専門メーカーとして、さらなる発展を目指します。
フクダライフテック 北信越(株)
0120-159-303